

بروتوكول تدخل النفسانيين للتخفيف من الآثار النفسية نتيجة تفشي فيروس

Covid 19

إعداد السيد/ بوبازين أحسن
(نفساني ممتاز للصحة العمومية)

إن تفشي فيروس Covid 19 لم يؤثر على السلامة الجسدية لفئة معينة من الناس فقط، بل تعدى تأثيره ذلك بكثير مادام أنه مس كيانهم النفسي بشكل مباشر. وتجدر الإشارة الى أن الفئة المتأثرة نفسيا من جراء تفشي هذا الفيروس اكبر بكثير من تلك المتأثرة من الجانب الجسدي، لأنها تشمل اولئك الذين اصيبوا بالفيروس والذين لم يصابوا على حد سواء. لذي فإنه من الضروري جدا تقديم المرافقة النفسية لكل الفئات خلال مدة انتشار هذا الوباء، وعلى النفسانيين التدخل المباشر على عدة مستويات وتوفير الدعم النفسي الضروري حتى تتمكن من تجاوز هذه الفترة بأقل الاضرار النفسية الممكنة.

هذا البروتوكول هو عبارة عن دليل عملي للنفسانيين نضعه بين أيديهم من أجل مساعدتهم على أداء مهامهم بشكل فعال وناجح.

الملاحظة الاولى التي يجب أن ننطلق منها هي محاولة وضع تشخيص الحالة النفسية لكل المستويات التي يجب على النفسانيين التدخل فيها، لأن التشخيص يسهل علينا المهمة ويجعنا نربح الوقت ونكون اكثر فعالية ونجاعة.

ما يلاحظ على الحالة النفسية عند المواطنين بشكل عام حالة من الشعور باللامان وعدم الاستقرار النفسي و بروز اضطرابات إنفعالية متعددة أدت الى ظهور الكثير من اضطرابات السلوك.

01/ المستوى الاول

يضم هذا المستوى كل المواطنين بجميع شرائحهم الثقافية، الاجتماعية والعمرية، فحالتهم النفسية مختلفة ومتنوعة بإخلاف توجهاتهم الفكرية ومستواهم الثقافي والادراكي او العمري، الا ان ما يمكن ملاحظته عموما هو التوتر والضغط النفسي (نتيجة تجربة ضاغطة راهنة او وتجربة سلبية متوقعة)، وظهور كذلك الكثير من الانفعالات كالحيرة، الخوف، الفزع، الغضب، الحنق ، السخط، الإمتعاض وغيرها من الانفعالات المندفعة والمتداخلة في أحيان كثيرة. هذه الانفعالات تختلف من شخص لآخر وذلك حسب شخصيته، وحسب مستواه التعليمي، وحسب موقعه الخاص.

كما نلاحظ حالة من القلق تزداد يوما بعد يوم عند فئة واسعة من المواطنين خاصة لما طلب منهم البقاء في البيوت وهي الوضعية الجديدة التي لم يتعودوا عليها من قبل، وكذلك نتيجة

المستقبل المجهول فيما يخص درجة تفشي هذا الفيروس والنتائج المترتبة عن ذلك. تدخل النفسانيين على هذا المستوى سواء عن طريق المقابلة المباشرة مع احترام وسائل الوقاية والمسافة الآمنة، أو كذلك عن طريق الهاتف أو الوسائط الاجتماعية يتمثل: - السماح لكل عميل بالتعبير عن انفعالاته بكل حرية وتشجيعه على ذلك باستدراجه شيئاً فشيئاً لتفريغ شحنات الانفعالات غير العادية عنده.

- تدريبه على طرق التخلص من التوتر والضغط النفسي عن طريق تغيير النشاط، ممارسة إحدى الهوايات (المنزلية طبعاً)، ممارسة أي نشاط ممتع بالنسبة له، التركيز على النقاط الإيجابية التي يمتلكها، التنفس البطني، الاسترخاء وغيرها من الطرق. - تشجيعه على التفكير الإيجابي واعتبار هذه الفترة كفرصة للراحة وممارسة بعض الأشغال المنزلية كطريقة للتخلص من القلق.

02/ المستوى الثاني

يشمل هذا المستوى الأشخاص الموضوعين تحت الحجر الصحي سواء في بيوتهم أو داخل الفنادق أو في المستشفيات (الذين ينتظرون ظهور نتائج التحاليل)، وكذلك المرضى الذين يخضعون إلى العلاج.

ما يلاحظ عند هذه الفئة هو التوتر والضغط النفسي والقلق الشديد وأحياناً قلق الموت (خاصة عند المرضى)، ظهور الكثير من الانفعالات المتداخلة كالخوف والحيرة والشك، نلاحظ كذلك عندهم حالة اكتئابية يسودها الكثير من الحزن والشعور بالذنب (بسبب احتمالية إصابته بالعدوى)، الفزع والانكار وعدم تقبل المرض (وهو سبب ما لاحظناه في هروب بعض المرضى). وطبعاً فإن شدة هذه الأعراض تختلف من شخص إلى آخر. تدخل النفسانيين على هذا المستوى يكون بواسطة الهاتف أو الوسائط الاجتماعية أو المقابلة المباشرة (في حالة توفر وسائل الأمن والوقاية الصارمة) ويتجسد في: - الأصغاء العميق للعميل ومحاولة فهم الوضعية النفسية التي يعيشها ومعرفة الإشكالية التي يعاني منها ومن ثم تقديم له المرافقة النفسية الضرورية.

- الدعم النفسي (Soutien psychologique) لكل عميل وتشجيعه على التفكير الإيجابي وإعتبار أن هذه المرحلة مؤقتة وزائلة.

- تشجيعه على التفكير المنطقي في وضعيته (وضعية مؤقتة) وضرورة استقاء المعلومة من المصادر الموثوقة، وتطبيق الطرق الوقائية الضرورية، ومن ثم تهدئة إنفعالاته مما ينتج عنه ملائمة سلوكياته وتكييفها وفق الواقع الذي يعيشه.

- تشجيع العميل على تغيير ردود أفعاله السلبية نتيجة هذا الواقع غير العادي إلى ردود إيجابية وتقبل هذا الواقع والتعايش معه والتكيف مع متطلباته.

يشمل هذا المستوى العاملين في قطاع الصحة وخاصة اولئك الذين يتكفلون بالأشخاص في الحجر الصحي او الذين يتعاملون مع المرضى المصابون بفيروس Covid 19 . إن الاشكالية النفسية التي يعان منها هؤلاء كبيرة جدا وهم يحتاجون رعاية نفسية خاصة وتكفل على عدة مستويات. ما يلاحظ عندهم هو وجود ضغوط نفسية كبيرة تتخللها الكثير من الانفعالات المتداخلة، فمن الخوف والرغبة الى السخط العام والشعور بالعجز في مواجهة خطر هذا الفيروس. كذلك الاحساس بالذنب إتجاه عائلاتهم (من إمكانية نقل العدوي).

الضغط النفسي الذي يعيشه عمال الصحة له ما يبرره، فإدراكهم لخطورة الموقف وغياب في بعض الاحيان لوسائل الحماية والوقاية الضرورية والخوف من الاصابة بالعدوى نتيجة التعايش اليومي مع المرضى المصابين، وعدم قدرتهم في التحكم في انتشار الوباء، وما يفرضه الواجب المهني يجعلهم يعيشون مواقف نفسية مضطربة وصراعات نفسية عميقة. علما بأنه كلما طالت مدة تعرضهم لهذا النوع من الضغوطات تزيد احتمالية انهيارهم التام من لحظة لأخرى، كما يمكن أن يظهر عندهم الكثير من أشكال الاحتراق المهني.

تدخل النفسانيين على هذا المستوى يكون سواء بالهاتف أو الوسائط الاجتماعية او عن طريق المقابلة المباشرة مع مراعات وسائل الوقاية والامان، ويتجسد في:

- عادة ما يكون التدخل في هذا النوع من المواقف بطريقة (Le débriefing) من اجل السماح للعمال بالتعبير عن المواقف التي تعرضوا اليها خلال عملهم اليومي، ومن الافضل ان تكون حصص (Le débriefing) لإعطائهم الفرصة للتفريغ العاطفي بحرية
- الدعم النفسي ضروري في مثل هذه المواقف لكل عمال قطاع الصحة.
- الإصغاء للحالات الفردية ومحاولة فهم الاشكالية النفسية التي تعاني منها وتقديم الرعاية النفسية الضرورية لها.

ملاحظة

يجب أن نشير الى أن الصعوبات النفسية لفئة كبيرة من المواطنين باختلاف كل المستويات لن تنتهي بإنهاء تفشي هذا الوباء، بل أن المرحلة اللاحقة ستظهر الكثير من الاشكاليات النفسية الأخرى، كالإجهاد ما بعد الصدمي، الحالات الاكتئابية، والوسواس القهري.

بوبازين أحسن